



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka V

5/3/2016 - 9:35

Rozgrzewka: 8:30 do 9:30

9:35	1.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:14	2 Serie
9:49	2.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	3 Serie
10:09	3.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:17	12 Serie
10:26	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:21	14 Serie
10:47	5.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:37	9 Serie
11:24	6.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:41	10 Serie
12:05	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
12:11	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	5 Serie
12:20	9.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:42	6 Serie
13:02	10.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:50	7 Serie
13:52	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
14:12	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:16	4 Serie
14:28	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:15	6 Serie
14:43	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:14	6 Serie
14:57	15.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:22	5 Serie
15:19	16.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:22	5 Serie
15:41	17.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:06	1 Seria
15:47	18.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	2 Serie
16:00	Koniec sesji				Całkowity czas	6:25	